

北の灯り

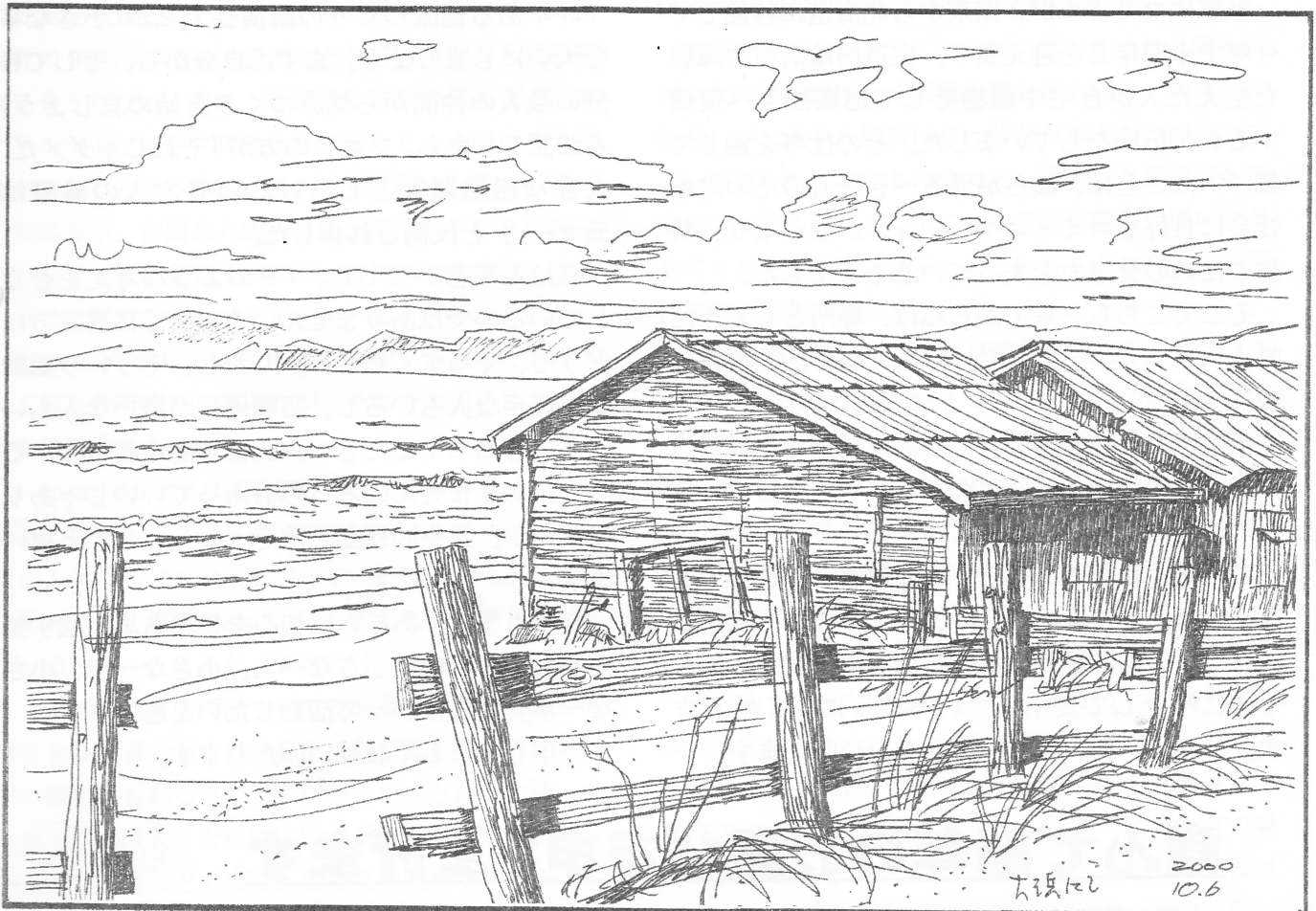
第 29 号

健康生きがづくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

木村満子

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《大浜海岸：小樽市》 小川 智 (公募白日会会友)

健康・いきがい

『いきがいは身近に』

札幌市 村田総枝

皆さん明けましておめでとうございます。
私は今月で101歳になる母と静かな新年を迎えました。

101歳と言うと寝たきりで口も利けずという状態を想像するでしょうね。

でも、母は編み物をしたり針仕事をしながら留守番をし、暗い部屋に帰ってくるのは可愛そう

と灯りを付け部屋を暖かくして私の帰りを待つのを生きがいにしています。

こんな日常から「超高齢化社会、いかに健康で生きがいをもって人生を送るか」を教えられています。自分が誰かの役に立っているという自覚があれば何時までも生き生きとしていられるのですね。まさに健生の活動も、無理せずそれぞれが自分の力にあった活動をし、仲間を作り、支え合い、そして、僅かでも地域社会へお返しをする、そんな仲間に出会えたことを感謝しつつ、新しい年へ向かって、自分なりの活動をと気持ちを新たにしている次第です。

2007年 新年のご挨拶

「小さな年にしたい」



健生北海道代表 長谷川 聡

新年おめでとうございます。皆様にとって今年も健康で生きがいのある一年となりますことをまずは祈念いたします。

私事になりますが、東京から北海道に移住して今年で十四年目を迎えます。来道前は病気や障害を抱えた人が自宅や職場そして地域社会へ復帰するお手伝いをしていました。その仕事を通じて気づいたことは、彼らが帰るべき肝心のその地域社会に良好なコミュニケーションがなくなり、共生のための受容力を失っていることでした。

そこでこちらへ来てから私は、専門としてきた対人コミュニケーション障害の知識と技術を地域社会のグループワークとコミュニティワークに活かすよう自己再教育と再研修を重ね、地域のいくつものボランティアグループやNPO・NGOの活動に関わってきました。

この間に私たちが暮らすこの地球・アジア・日本・北海道・札幌は徐々に、そして大きく変化しました。公私にわたる私の福祉活動・社会活動もそれに符合して変化しているように強く感じます。しかし、変わらないことが一つあります。

それはどんなに大きな夢も仕事も、目の前の小さな一つの事をすぐにやること。やり始めたら、あるいは始めようと思ったら一人ではなく仲間を見つけること。これもまた一人あるいは数人から始めること。その小さな一歩の積み重ねがなければ何も始まらないし何も変わらないということです。

昨年ある健康づくりの講演会で私が「小さな事を大切にしましょう。まずは自分から、そして自分の数人の仲間から健康づくりを始めましょう」とお話ししたら、フロアの方が「それじゃダメだ。大きな組織運動としなければ日本人の健康は云々…」と反論されました。

私はこう言いました。「そのような考えを否定しているのではありません。そのように思う方はどうぞ、やってください。しかし、そういう組織論が苦手な人もいるし、組織優先が嫌いな人もいることを知ってください。良否善悪を言っているではありません。どっちもあっていいじゃないませんか。共生の社会とはそういうことだと思います」

今年もまた、あるいは初心を幾度も思い返す努力をして、私は「小さな一人、小さな一歩、小さな一事」にこだわって活動したいと思います。

今年もよろしく願いいたします。

謹んで新年のお慶びを申し上げます

賀正

あけましておめでとうございます。健生会員のみなさまには健やかに新春をお迎えのことと存じます。

本年が輝かしい一年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

本年も健生北海道の会員のみなさまに、ホットな情報を提供していきたいと部員一同張り切っております。

会報への投稿・意見などみなさまの温かいご支援とご協力お待ちしております。

2007年 元旦



会報編集部一同

☆ 私が今年感動したものは ☆

札幌市 寺井友一

私が今年最初に感動したものは、世界ノーベル平和賞をおとりになったグラミン（村落）銀行を設立したムハマド・ユヌス氏のことです。村中が貧しく学校に子供も少ない農村がひろがっているバングラデシュでは、特に女性の社会的地位が低く外出が禁じられて、お金を使ったこともない人がいる。銀行はそういう人にはお金を貸さないがグラミン（村落）銀行では、利用者の 95% が女性だ。担保をとらず利用者 5 人が連帯責任負うだけで、実に、返済率は 99% に及んだ。日本にもハマド・ユヌス氏のように困った人を援ける金持ちがいたらと思うのは、私だけではないと思います。

私は目下、山岡荘八氏の小説太平洋戦争を 9 冊読んでいますが、硫黄島全員玉砕、神風特別攻撃隊、沖縄ひめゆり挺身隊等涙が止まらない箇所があります。

昭和 20 年 8 月 15 日、日本がポツダム宣言を受け入れて無条件降伏をしましたが、そこでお伝えしたい箇所を抜粋しながら申し述べます。

一つは、9 月 27 日天皇陛下が、マッカーサー元帥を訪問しました。ソ連と英国からは天皇を戦争犯罪者に含めよという声が強くあがっていたので、天皇が戦争犯罪者として起訴されないよう訴えるのではと思われていました。ところが、天皇は「国民が戦争遂行にあたって、政治軍事両面すべての決定と行動に対する全責任を負う者として私自身を、あなたを代表とする諸国の採決に委ねるためにお訪ねした」と言った時、マッカーサーは大きな感動に揺すぶられた。

死を伴うほどの責任、諸事実に照らして明らかに天皇に帰すべきでない責任を引き受けようとするこの勇気に満ちた態度は、私の骨の髄まで揺り動かした。

私はその瞬間、天皇が個人資格において、日本の最上の紳士であり聖人であることを感じた。また、陛下の訴えは、当時全国民の食料は 2/3 が不足しきって餓死者を出しかけている食料のことであった、「アメリカには、食料の余剰があるそうだからそれをまわしてもらえないか」と切りだされたものらしい。マ元帥は「戦争で破壊され日本は焦土なのだ、アメリカに余剰物資がいくらもあるが、その代償は、何で支払うのか」と反問した「それは、皇室財産でとってもらえないか」と、なんの躊躇いもなく言下に答えられました。

このご訪問によって、マ元帥の日本に対する印象が敵意を越えて、親愛と尊敬に変わっていったことは、

紛れもない事実であった。

その次に、大事なことは人間関係である。それは、戦勝軍は第 1 回分として 3 億円の軍票を持ってきて日本で流通させる予定だった。これを使われると日本の経済は收拾できない混乱に陥ります。なんとかマ元帥に頼んで、使用を止めなければならない。ところが、これはなかなか難しい問題であった。たまたま、占領軍接待副委員長の鎌田中将は昭和 8 年アメリカ駐在時代(フォートデュボア第一工兵連隊に大隊長として勤務)の同期生にテンチ大佐でダン大佐がいた。そこで、軍票を使わないようにマ元帥に言ってくれと頼んだ。ダン大佐が、はげしく同僚の肩をたたいた。テンチ大佐が、ジェネラル鎌田はりっぱな日本人だ、同情してよい智慧をかしてやりたまえと、爆撃した罪滅ぼしに撤回してやるべくマニラのマ元帥に電報で問い合わせさせてくれたところ、よろしいということになって、経済復興が著しく進みました。

三つ目に大事なことは、ソ連が北海道を占領することに、断固拒絶したのはマッカーサーであった。ソ連は中立条件を破棄してたった 8 日間で満州にあった機械類を 4 割破壊し、4 割を自国に持ち去りその他日本人二百数十万名をシベリアに抑留して、数年間労役に服させ十数万名を餓死させた、ということだけは私たちが忘れえないことである。

今、アメリカに次ぐ世界第二の経済大国となり世界一の安心・安全な国となったことを思うと、戦争は二度としてはならないと痛感します。

私も終戦 2 日前、中国新京（今の長春）で召集され、剣先スコップとビール瓶にガソリンをつめロシアの戦車に肉弾攻撃をするつもりで妻とは水盃をして出掛けましたが、夕方軍がいなくなり、解散させられました。妻には町内会で青酸カリが用意されていました。今思うと夢のようでした。

終わりに、山本五十六海軍元帥（戦死）が出征にあたり、母に残した言葉があります。「男は、天下を征し、女はその男を征する」という言葉です。私は、北海道健生の皆様を拝見いたしますと、健生の女性諸姉は、美人揃いであり才女揃いであり、まさしく健生の男性を征しているのではないかと思います。多くのおそらくご賛同いただけるのではないのでしょうか。さて、冬来たりなば春遠からじ満目荒涼たる冬枯れの野に百花繚乱の春を想っています。

平成 18 年 11 月吉日



新年によせて(亥年生)

☆思い出に残る一年に～

札幌市 安藤 百合子

年齢を感じるのはまず体内からと・・・申します。その通りです。

今年亥年生、一年たのしい年にしたいです。

去年の健生活動をみると養成部では沢山の方と助け合い、3カ月間の養成講座を終え21名の方が終了しました。

今後の養成部については、数回の論議の結果一時休止とし、内部の研修に力点をおくことになりました。

これからは一人でも多くの仲間と語り合い、高齢化社会を生きる知恵と楽しみをたくさん頂こうと思います。

私的には、よちよち歩きの祖母としてできることをしていきたい。又趣味の刺繍では外国の包装紙の模様をテーブルセンターにおこしてみようと心ワクワクさせています。

思い出に残る一年になるようにしたいと願っています。

☆うり坊やパワーをもらい～

札幌市 岩倉 優子

『ふるさとの紅葉そまる湯に

満ちて還暦の旧友らと幼きに戻り』

孫娘から、うり坊パワーをもらい、いのしおばあちゃん、今年も山に向かって、走っていきます。

☆真っ赤なドレスでクラス会

札幌市 平野 美智子

暮れに、何気なくスーパーで年賀状の印刷チラシを見ていたら来年は亥年。

改めて、と言うことは還暦です。ヒルマンさんじゃないけど「シンジラレナ～イ」というところでしょうか？

夏にクラス会があり、級友達と来年は真っ赤なドレスで参加しようと約束しました。

個人的には、車検も切れるので赤い車に乗り換ようかと思案中です。

☆人に笑われる人生を！！～

札幌市 松田 順治

遂についてと言うか、もうと言うか、とうとう

還暦が来ました。年は黙って居ても取るもんですね。(笑)

今までは干支の通り猪突猛進で走って来ましたが、これからはスローライフで「健康」

「生きがい」「笑い」と地域に密着した活動をしようと思います。

今、ちょっと笑いの勉強をしていますので、そのうちに「落語」の一つでも披露出来れば良いな～と思っております。そうですね。今年の抱負は落語をやることかな！？唯一つ困った問題があります。それは親の遺言に背く事になるからです。その言葉は「ひと様に笑われる事をするんでないっ！！」でした・・・

それでは、お後がよろしい様で・・・

☆確実な時間を重ねたい

札幌市 家守 朋恵

「本年は還暦の年、月日の経つ早さを実感しています。

健康でこの日を迎えたことに感謝しつつこの日を経ず旅立った人の分も合わせて悔いのない人生にしたいと望みます。

年輪を重ねるとは、感じなかったことを感じ、見聞きできなかったものが見聞き出来るようになることと知りました。

彼岸が小さな光の点となって見えるようになり、その日を想定して確実な時間を重ねたいと思います。」

新人紹介(51期生)

「老樹、毅然として」

長沼町 中山 富子

札幌受講の後、富士山麓にて3泊4日の講座を受けました。受講生の皆様との出会いが新鮮で、私は一期一会の意味を噛みしめております。

私が住む長沼町は福祉が充実し、ボランティアも盛んに活動しております。実はこの事が今回受講したきっかけとなりました。

私の文化面でのボランティア活動を挙げさせていただきます。亡夫の留学が機縁となり1985年以来、ドイツ、ヴォルブスヴェーデ在アトリエ・ハウスとの提携に基づき、洞爺湖畔にある亡夫のアトリエと相互に芸術家を交換させております。

昨今は心滅入る凄惨なニュースが多い中、私は、「強風や嵐が襲っても、『榊樹』(かしわぎ)のよ

うに、毅然として立ち続けたい！」をいう、英詩人テニスンの詩句を引いた聖路加病院理事長、日野原重明先生の詩を思い出します。

健生の皆様には、秋の稔り多い日々をお健やかでありますようお願い申し上げます。どうぞよろしくお願ひいたします。



「生涯続く自分さがし」

51期生 札幌市 幸村 秀子

私は仕事を辞めてからのライフワークにと思ひ受講しました。自分とは違う価値観を持って様々な人生を経験して来た人達との出会いに、ワクワクしながらの研修でした。

私は人に学び、人に感化され、人によって人間らしく育てて貰ってきましたので、人との出会いに人一倍感動します。新しい出会いは何時も新しい自分を発掘してくれ、意外な自分に出会えて感動します。

研修中も素晴らしい仲間に出会い、生き方に感化されることが沢山ありました。これから健生の仲間の中でどのような出会いがあるのか、とても楽しみです。

今は仕事中ですが先輩の活動や情報交換の場に参加しながら、新しい自己との遭遇と活動を共にできる仲間との出会いを楽しみたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

「人との関わりが好きな自分」

51期生 札幌市 柳田 和子

三十年住んだ同じ町内会の上野正志さんと一昨年、町内の新年会で名刺交換をし、その後、講座案内を頂き受講の機会を得ました。

その名刺交換が縁で、多芸な皆様と同じ時間を過ごすなんて思ひもありませんでした。

この2、3年富士山の周辺を旅行したいと思ひていましたら、その富士山の麓で4日間も過ごすなんて・・・

それも、これも何が縁かわかりませんね。

北海道での平成18年受講生で作った“おはこ会”で親睦を深めつつ、お互いの“おはこ”を持ち寄って享受しあっていたらと思ひています。享受し、得たものを会の人達とひろめて行けたらこれも生きがいかと思ひます。

おはこ会の妙ちゃんのお言葉のようにお金を得られる会になって行くと遣り甲斐が有るのでしようね。その為にも、なが～く研鑽を積まないで。

札幌、山梨での研修を終えて、人と関わり合うことが好きな自分を発見しました。(それなりの

意識を持って集って来た皆さんに会ったせいなのか?)

諸先輩、同期の皆さんこれからも宜しくお願いします。

「お役に立てたら」

51期生 札幌市 西川 喜佐子

人様のお役に立てたら！と軽い気持ちの受講でしたのに、まさか、試験があり、合格しなければ次のステップに進めない！勤め人の私には大きなプレッシャーでした。

最終講義が近づくと、家族が寝てから、真剣に勉強したこと、同じ目的意識の仲間とカエルが鳴く富士山の研修場で語り合えたことは大切な思い出です。

そんな中、背伸びすることなく、無理することなく、人様が安心して接して下さるように努力し、この研修を活かしていければと考えております。お手伝いもさせていただきます。お声を掛けてくださいネ。

『初めまして』

51期生 札幌市 吉田 さちこ

51期生の吉田です。現在キャリアカウンセラーとして就職しております。老後をどう過ごすかはそれまでどう生活してきたかの延長上にあると、生意気な事を思ひていましたが、いざその年齢に近づきつつある今、何があるのか、どう自分で時間を過ごす事ができるのかを思ひた時、何もない自分に少々焦りました。

そんな折、健生の先輩である友人から講座を紹介されました。具体的な目標も持たず、只この先参加できる場を作りたいという願ひから受講しました。

51期本講座受講生の81歳の中山富子さんとの出会いは、今後の私の人生に大きな力・勇気を与えてくれたと共に目標になりました。

今私の出来ることは話し相手になる事しかありません。この先何が出来るのか、何をやりたいのかは未だはっきりしてはいませんが、参加可能な場には極力参加し、それは何なのか見つけていきたい、多くの方との出会いは大切にしたいと思ひています。宜しくお願いいたします。



豊平区福住 上野正志

常々、健康生きがづくりアドバイザーの活動は各自が夫々の地域に根ざした活動である事が大切であると考えていました。

その趣旨から自分の活動の第一弾として、今年6月～10月に行われた私が住んでいる豊平区の『地域健康づくりサポーター研修』に参加しました。この企画は豊平区(豊平保健センター)が「地域で自主的な健康づくりの実践活動を行う人材育成」を目的に実施したもので、三十数名が参加し、豊平区在住の健康生きがづくりアドバイザーのメンバーも6名が参加しました。

研修は当協議会の長谷川聡代表を講師に、「仲間づくり・リーダーシップ訓練・ウォーキング実習を兼ねたモデルルート探訪・歩く会のイベント企画実習と実践活動」を盛り込んだものでした。実際にイベントを企画し実施しました。

この研修を通じて健康に関心のある地元・豊平区の多くの人々と知り合って、仲間づくりが出来、今後このグループを中心に豊平区での健康生きがづくり活動が継続して展開できる下地が出来ました。これからが楽しみです。

この豊平区の取り組みは市内の各区役所も注目し、清田区、西区等でも同様の企画が展開されそうです。是非、アドバイザーの皆さんは情報キャッチのアンテナを磨いて、見逃すことのないように地元の皆さんとの交流を持つことをお勧めします。ここにアドバイザー活動の一つのヒントがあると思います。

第二弾は、豊平区民センター主催の『男性の料理教室』への参加でした。以前から興味はあるものの手の出せなかった料理教室に参加してみました。



「プロに学ぼう 料理の基本」と「初めてのお節料理に挑戦」の二日間コース。基本が大事・男の料理と「野菜の切り方の基本」と「だし」の取り方を学びました。

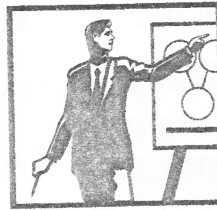
「野菜の切り方」は、短冊きり・せん切り・銀杏切り・乱切り・ささがき等15種類、出汁は昆布とかつお節の「一番出汁と二番出汁」と言う次第です。

「初めての簡単お節料理」は①筑前煮②伊達巻③五色なます④すまし汁⑤りんごきんとん⑥黒豆の桃色ごはんの六種類を習得。自宅で家族に提供した「筑前煮」は何とか合格点でした。そのうち、何らかの機会にご賞味頂きましょう。

参加の三十名の男達で豊平区には未だない「男性料理グループ」の立ち上げが決まり、年明け早々に豊平保健センターの肝いりで活動をスタートさせます。

自主セミナーの開催予定

養成部 安藤百合子



今年度の研修につきましては、多くの会員の方々のご意見を重視しつつ健生協議会の活性化を願い何度か検討を重ねてまいりました。その結果、下記の要領で

開催することにしましたので案内いたします。

日時 平成19年3月3日(土)

会場 北海道医療大学札幌サテライトキャンパス(札幌市中央区北3条西4丁目) 新日本生命ビル 5階

13:00 受付開始

13:30~14:30 講演 講師 白鳥健志
札幌市都市局建設部工事担当部長
演題 「わたしの定年準備大作戦」

14:40~15:10 (15分×2)

私の健生活動と仲間づくりについて

パート1 演者 千葉よう子(健生会員)
矢崎悦子(健生会員)

15:10~15:40 講演後ディスカッション

15:40~16:10 (15分×2)

私の健生活動と仲間づくりについて

パート2 演者 渋谷妙子(健生会員)
1名確認中(健生会員)

16:10~16:40 講演後ディスカッション

16:40~17:00 後片付け

時間の許す限り会員間での意見交換を活発にさせていただきます。会員の皆さんの今後の活動の一助にさせていただければと願っています。早めの予定に入れていただき多くのご参加をお願いいたします

地方からのお便り

「道南ウエーブ」の活動報告

函館市 佐々木恵子



道南地域のアドバイザーたちは、個人的に活動される方、ご自分の時間に合わせた活動され

ている方、これからどうしようかなと考えている方とその活動は様々です。会員10人いれば10通りの活動があるように「十人十色」。

去年は私の個人的な事情によりウエーブ全体の活動は開店休業中でお声掛けできませんでした。

今年は会員一人一人の自発的な行動がウエーブ全体の活動につながればと都合のいいことを考えています。

「いのしし」の様に『猪突猛進』といきたいところですが……。

小樽「かもめ」の活動報告

小樽市 片山和子



私は、ボランティアで小樽の中心地に通い続けて一年半です。札幌勤務だった私は、小樽の良さをあまり知り

ませんでした。小樽は景色も素晴らしく、また住んでいる人々も暖かくて本当に良い街であることを知りました。小樽を代表する「小樽運河」もライトアップされると昼とは全く違う幻想的な光景に変わります。

建物など古いものを大事にする街で、高齢者が住むのには最も適している街と感じるようになりました。

9月に札幌で「自殺予防、北海道フォーラム」がありました。そこで小樽市は、北海道の市の中で最も離婚率も自殺率も低い街であることを聞き

ました。その理由のひとつとして「市民ボランティアの組織率の高いことがあげられる」ということでした。

私たちの活動組織「杜のつどい」も設立されて一年半です。開設されている講座数は70をゆうに超え、会員も300人を超えました。

スタート時点では、小樽健生「かもめ」の会員も講座開設に不安もありましたが、現在ではそれぞれの活動も定着し軌道に乗って、充実した日々を送っています。

かもめの会員がそろって小樽で活動できることを感謝しています。

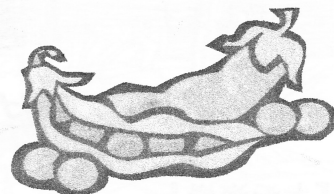
「健生すこやか十勝」の活動報告

帯広市 坂田 陸子

10月21日6時半より帯広市内の居酒屋において、長谷川聡会長を、窪田・高木・千葉・市川・坂田の5名でお迎えいたしました。

北海道協議会の現状をお聞きしつつ、また、確認させていただきながら今後のあり方について、意見交換いたしました。

「健生すこやか十勝」の最近の活動状況についても詳しく報告し、意見交換をしました。次々と出てくる料理、飲み物を堪能しながら、来年5月に札幌で開催予定の総会こそが重要なものと思われることから、一人でも多く参加することを決意いたしました。



財団からのお知らせ

18年度事業として地域組織強化のためのモデル事業を、山形、千葉、山梨、長野、京都、大阪、和歌山の7府県のアドバイザー協議会と、ときめきらいふクラブ(所沢)が、

「地域の中で元気高齢者づくり～認知症予防と啓発～」 「遊んで・笑って・元気をつくる・介護予防推進事業」 「こころのケアで介護を予防する」 「健康・生きいき人生・認知症への対応」 「明日の私、ココロ豊かに過ごすために！」

などの事業名で展開中。

事務局だより

- ☆ 事務局の年始開始は
1月11日(木)からとなります。
今年も事務所当番よろしくお願ひ致します。
- ☆ 健生北海道新年会は
平成19年1月20日(土) サンプラザで開催
予定です。
51期生を中心とした幹事会が新しい趣向で準備を進めております。
- ☆ 活動交流会は
2月の第4金曜日から始まります。
会員相互の情報交換の場、新会員の皆さんどうぞご参加ください。
- ☆ 『健生自主セミナー』の計画について
平成19年3月3日(土) 開催予定で役員会と要請部合同で準備が進められ、会員のニーズに因るため内容を充実することが検討されています。
- ☆ 健生会員名簿についてのお願い
住所・電話・FAX等々を変更された場合は事務局まで郵便・FAXで連絡をお願ひ致します。なお、退会される場合もよろしくお願ひ致します。

表紙に寄せて

『大浜海岸』 小川 智

今はもう秋、誰もいない海♪。
海水浴客で喧騒を極めた海辺には今は人影も無く、打ち寄せる波だけが単調なリズムを繰り返している。

浜小屋も開口部に板を打ち付けて、来るべき厳しい冬に備えている物寂しい風景である。しかし天気は良く、空気は澄み渡り対岸の熱田、浜益の山々がくっきりと見渡せる。ずいぶんと前のことであるが、9月の終わりころにこの海で泳いだことがある。

水も澄み、意外に暖かく、潜っていて小魚(チカ?)の群れに取り囲まれていた覚えがある。

浅瀬に沢山いたホッキ貝やアサリも冬の荒波を避けるために沖に移動したらしく、貝殻を被った蟹が時々目に入る程度で、海の中も冬の備えが進んでいるようだった。

隣接する石狩新港地区では漁業補償が行われ



たため、素潜りでホッキ貝がいくらでも採れたが、今はどうなっているのだろうか。

元朝の白きピエロの機嫌かな
川村暮秋

年の始まりの第一日。とくにその朝は、元旦、元朝などと呼ばれる。
屠蘇を酌み、雑煮を食べて新年を祝う。
初詣でも多く、この日に行われる。
新しい年を迎え、華やかな心境の中に来し方をふりかえり、思いを新たにす。雪の銀世界にピエロが機嫌よく遊んでいます。
北国の元旦は真冬の景色でもあります。

編集後記

平成14年に新人会員として会報第9号の発行を手伝い、それ以来、会報に携わっています。

当時、部長と部員2名の会報編集部も、今では17名の大所帯です。①年5回の発行、②部員全員が参加できるスタイル、③マンネリにならない紙面づくり、④新メンバーを迎える、などの活動計画を掲げ、会員皆様からの情報提供に支えられながら、手作り会報が発行できるようになりました。

今年は、役員会や事務局からも積極的に情報を提供していただき、健生北海道協議会の目標や活動方針などが皆様に伝わりますように、充実した紙面作りに心がけていきたいと考えております。皆様からの投稿をお待ちしております。

(記 小田桐 邦隆)

【事務所所在地・連絡先】	
〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目8番5号 健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会 (電話・FAX) 011-219-8701	
【現在会員数】 12月10日付	
○正会員 153名	○一般会員 19名
合計 172名	